

## Ausbildung zum Nordic Walking Instructor

*Durch den Einsatz von Stöcken kann "Nordic Walking" als Ganzkörpersportart angesehen werden.*

Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme lassen sich mit "Nordic Walking" gut trainieren. "Nordic Walking" ist unter anderem für **Personen geeignet**, denen **Laufen oder Joggen zu anstrengend bzw. zu gelenkbelastend ist**, Walking alleine aber wiederum nicht genügend körperliche Betätigung bedeutet. Im Sommer kann "Nordic Walking" für den Langlaufbegeisterten als ein **"ideales" Ergänzungstraining** angesehen werden. Die Technik des "Nordic Walkings" erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Wie beim Schilanglauf ist auch beim "Nordic Walking" die korrekt ausgeführte Diagonalbewegung von Bedeutung.

### Das Seminar beinhaltet:

- Entwicklung von Nordic Walking
- Material (Stöcke, Schuhe, Bekleidung)
- Gehanalyse zum Thema Nordic Walking
- Phasengliederung der NW- Technik (Druck-Zug- und Schubphase)
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Welche Muskelgruppen sind beim Nordic Walking beteiligt.
- Video Muskelfunktion (aerobe Ausdauerfähigkeit)
- Trainingsherzfrequenzzonen (THZ)
- Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ausdauerformen MZA; LZA 1; LZA 2;
- Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem
- Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit;
- Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen anhand des Nordic-Walking- Stockes
- Lehrauftritt: Nordic Walking Technik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen

Die Ausbildung wird mit einer NWO Nordic Walking Instructor Lizenz abgeschlossen und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International.

### Eckdaten:

- **Termin:** Fr.–Sa., 17.–18. Oktober 2025, 9:30–17:00 bzw. 9:00–16:30 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referent:** Mag. Markus Förmer
- **Kursnummer:** 2-0028645
- **Preis:** € 349,- pro Person

### Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian Bildungshaus

Schloss Krastowitz

Tel.: 0463/5850-2100

E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Online-Anmeldung zur Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor](#)